Recomendações para o bem-estar emocional da equipe multidisciplinar durante a pandemia pelo Sars-Cov-2: pelo Departamento de Psicologia da AMIB.

Sabemos que a grave crise provocada pelo COVID-19 causou aumento exponencial da demanda por serviços médico-hospitalares tanto na Ásia quanto na Europa. Precisamos estar preparados para enfrentar o inevitável incremento na sobrecarga emocional e de trabalho da equipe multidisciplinar. Desta forma, é urgente o reconhecimento de riscos e planejamento de intervenções que visem garantir a segurança dos processos e a redução de danos à saúde tanto física quanto psicológica dos profissionais envolvidos nos cuidados aos pacientes contaminados pelo Coronavírus.

A seguir, enumeramos possíveis riscos e respectivas medidas preventivas / protetoras que concernem tantos aos indivíduos quanto às instituições:

Risco	Medidas
Contaminação do profissional	• Conhecer o fluxo e protocolo institucional para o manejo do paciente com Coronavírus; • Garantir a disponibilidade e treinamento quanto a utilização obrigatória e correta dos EPIs e áreas de isolamento pelos profissionais de saúde em contato com o doente e com fluidos corporais; • Restringir o número de profissionais de saúde à área do isolamento. • Higienizar as mãos antes e após manipulação com o paciente.
Estresse ocupacional e fadiga (por carga horária excedente ou desequilíbrio entre as demandas e recursos para atendê-las).	• Seguir rigorosamente as recomendações da legislação vigente em relação a carga horária máxima diária e respeitar os intervalos de trabalho;

	• Estabelecer rodízio para a realização das tarefas mais estressantes, sempre que possível; • Facilitar períodos para descanso e alimentação; • Disponibilidade das lideranças para apoio e orientação; • Oferecer atendimento psicológico de apoio e suporte.
Estresse psicológico.	• Detectar risco psicossocial prévio; • Identificar os profissionais em condição de vulnerabilidade (portadores de doenças crônicas, que residem com filhos pequenos ou familiares idosos); • Disponibilizar acompanhamento psicológico para os profissionais envolvidos no cuidado ao paciente, a fim de favorecer a expressão emocional; • Oferecer estratégias de enfrentamento (auxiliar a lidar com pensamentos intrusivos, crises de ansiedade antecipatória ou situacional, entre outros); • Trabalhar com a equipe a capacidade de empatia frente a colegas mais fragilizados.
Estigma	• Proporcionar apoio emocional, encorajamento e apreciação aos profissionais de saúde. • Reduzir a estigmatização dos profissionais de saúde por membros mal informados; • Tratar os pacientes com respeito, compaixão e dignidade; • Manter a confidencialidade do paciente.

Falhas de comunicação	• Viabilizar um canal de comunicação interna, ágil e focado para disseminar informações e treinamentos em relação ao COVID-19; • Realizar *Safety huddle* no início dos plantões; • Reforçar na equipe a importância e a finalidade de suas atividades; • Criar um clima de empatia e compaixão nas tratativas com a equipe; • Promover momentos de *debriefing* frequentes.
Isolamento e qualidade do sono	• Distância física não é sinônimo de distância emocional. Os meios de comunicação digital podem ser aliados neste momento; • Estabelecer uma rotina de sono e evitar atividades estimulantes no período noturno. O sono pouco reparador, assim como sonhos de angústia podem ocorrer neste contexto de ansiedade intensa.
Desamparo emocional (quando a epidemia acabar)	• Manter espaço para que a equipe fale sobre seus sentimentos neste período; • Realizar grupos de apoio a fim de prevenir e / ou trabalhar manifestações de *burnout*, como desgaste emocional, fadiga por compaixão entre outras. • Orientar equipe com relação a sintomas de estresse pós traumático, ansiedade e depressão.

Departamento de Psicologia AMIB

Presidente - Fernanda Saboya Rodrigues Almendra (RJ)
Graduação em Psicologia pela UFRJ Especialista em Psicologia Médica pela FCM-UERJ Coordenadora do Serviço de Psicologia dos Hospitais Copa D'Or, Copa Star e Pro-criança Jutta Batista – RJ Membro do Instituto Sephora de Ensino e Pesquisa de Orientação lacaniana Membro do Departamento de Psicologia da SOTIERJ.

Membro - Denise F. C. Coelho (PI)
Especialização e Residência em Psicologia Hospitalar pela FMUSP. Psicóloga do HU-UFPI. Preceptora da Residência em alta complexidade da UFPI. Representante da Psicologia na Residência em Cuidados Intensivos do HU-UFPI. Especializanda do Programa de Preceptoria do SUS pelo Hospital SÍrio Libanês - PSUS. Curso de Formação em Tutoria em Saúde -UERJ.

Membro - Marcelle P. Maia (DF)
Especialista em psicologia da saúde e hospitalar. Mestranda em Psicologia da Saúde. Coordenadora de Psicologia dos Hospitais: Santa Lúcia Sul e Santa Lúcia Norte e DF Star Rede D'Or São Luiz.

Membro INOVA - Mariana Batista Leite Leles (GO)
Especialista em psico-oncologia Especialista em Cuidados Paliativos Residência em Psicologia hospitalar de urgência e trauma Coordenadora do Projeto Psicologia Hospitalar Acessível Psicóloga intensivista no Hospital Alberto Rassi e Hospital do Coração de Goiás Docente pós graduação INCURSOS e HUCI-CEISAL Coordenadora da pós graduação multidisciplinar em humanização de cuidados intensivos INCURSOS.

Membro - Raquel Pusch de Souza (PR)
Mestre Políticas Públicas – FAE Business School - Especialista Psicologia Hospitalar - Latu Sensu Saúde Mental, Psicopatologia - Lato Sensu em Filosofia Clínica

Membro - Rita Gomes Prieb (RS)
Especialista em Psicologia Hospitalar -CFP; Mestre em Ciências Médicas -UFRGS; Psicológa do CTI do HCPA e preceptora adulto crítico.

Membro - Tárcia Dutra (MG)
Psicóloga Clínica na Fundação Hospitalar do Estado de Minas Gerais-Hospital de Pronto Socorro João XXIII: Núcleo de Ensino e Pesquisa e membro do NDAE da Residência Multiprofisssional em Urgência e Emergência/HJXXIIII. Especialista em Psicologia Hospitalar e em Gestão Pública. Coordenadora do Departamento de Psicologia da SOMITI e membro da ABRAMEDE. Docente em pós-graduação de Psicologia Hospitalar no IPE da Santa Casa-BH e tutora do curso de Cuidados Paliativos (EAD) da Feluma/Faculdade de Ciências Médicas.

Referências bibliográficas:

1. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Coronavirus disease (COVID-19) Outbreak: Rights,
roles and responsabilities of health workers, including key considerations for occupational safety and health. Available from https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-rights-roles-respon-hw-covid-19.pdf?sfvrsn=bcabd401_0. Access on 13 Mar. 2020.

2. HERRER, Macarena. Coronar la cumbre. Riesgos emocionales y cuidado del personal sanitario ante el COVID-19. Available from https://humanizandoloscuidadosintensivos.com/es/coronar-la-cumbre-riesgos-emocionales-y-cuidado-del-personal-sanitario-ante-el-covid-19/ access on 13 Mar. 2020.
3. CRUZ VALDES, Beatriz et al. Prevalencia del síndrome de burnout y estratégias de afrontamiento durante uma epidemia de influenza AH1N1. Suma Psicol., Bogotá, v. 18, n. 2, p. 17-28, Sept. 2011. Available from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-43812011000200002&lng=en&nrm=iso>. access on 14 Mar. 2020.

ASSOCIAÇÃO DE MEDICINA INTENSIVA BRASILEIRA – AMIB
Rua Arminda, 93 7º andar Vila Olímpia, São Paulo-SP 04545-100
Tel. (11) 5089-2642 www.amib.org.br associados@amib.org.br